

## Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah

**Asnil Adli Simamora<sup>1</sup>, Febrina Angraini Simamora<sup>2</sup>, Kombang Ali Yasin<sup>3</sup>,  
Ahmad Syafii Hasibuan<sup>3</sup>, Dola Angreni<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas  
Aaufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

<sup>4</sup>Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Aaufa  
Royhan Di Kota Padangsidimpuan

<sup>5</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Aaufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan  
(asnildali@gmail.com/082164322116)

### ABSTRAK

Salah satu metode dalam meningkatkan kualitas manusia terkhususnya anak usia sekolah dengan memberikan jajanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama beraktivitas belajar di sekolah, Indonesia sendiri cukup banyak tersedia jajanan untuk anak usia sekolah dilingkungan sekolah. Namun disayangkan cukup banyak jajanan yang kurang sehat untuk kesehatan anak usia sekolah bila ditinjau dari warna jajanan dan bahan-bahan yang digunakan. SD Negeri 01 Kayu Laut, panyabungan Selatan menghadapi masalah serupa terkait pedagang jajanan di sekitar sekolah, di mana warung tersebut tidak memenuhi standar yang ditetapkan untuk camilan yang aman. Melihat kondisi seperti ini, maka perlu dilakukan penyuluhan mengenai Jajanan yang sehat pada anak usia sekolah, dengan memberikan edukasi bagaimana memilih jajanan yang sehat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan adalah untuk memberikan pengetahuan dan informasi terhadap pentingnya jajanan sehat pada anak usia sekolah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan dan sosialisasi terkait jajanan sehat yang di rancang dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan jumlah peserta adalah 30 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan anak usia sekolah dalam memilih jajanan sehat, tersedianya tempat jajanan yang bersih dan sehat sehingga anak tidak jajan sembarangan diluar lingkungan sekolah.

**Kata kunci : Jajanan Sehat, Anak Usia Sekolah**

### ABSTRACT

*One of the methods in improving human quality, especially school-age children by providing nutritious snacks to meet nutritional needs during learning activities at school, Indonesia itself is quite widely available snacks for school-age children in the school environment. Unfortunately, there are quite a lot of snacks that are not healthy for the health of school-age children when viewed from the color of snacks and the ingredients used. SD 01 Kayu Laut, South Panyabungan faces a similar problem regarding the snack vendors around the school, where the stalls do not meet the standards set for safe snacks. Seeing this condition, it is necessary to conduct counseling on healthy snacks for school-age children, by providing education on how to choose healthy snacks. The purpose of this community service activity is to provide knowledge and information on the importance of healthy snacks for school-age children. The method used in this community service activity is health counseling and socialization related to healthy snacks which are designed with lecture, discussion and question and answer methods with 30 participants. The results of this community service activity are increased knowledge of school-age children in choosing healthy snacks, the availability of clean and healthy snacks so that children do not snack carelessly outside the school environment.*

**Keywords : Healthy snacks, school-age children**

### 1. PENDAHULUAN

Makanan jajanan memberikan kontribusi besar bagi anak usia sekolah dalam perolehan zat gizi serta energi. Makanan dan jajanan sehat dan bergizi penting untuk dikonsumsi karena dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak usia sekolah sehingga dapat menjadikan generasi

berkarakter, cerdas sehat serta berprestasi (Hateriah S & Kusumawati L, 2021). Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh suasana dan lingkungan baru yang ditemui anak dimulai pada awal usia 7 (tujuh) tahun dimana anak mulai masuk sekolah (BPOM, 2021). Makanan jajanan anak sekolah sering dijumpai di lingkungan sekolah dan biasa dikonsumsi sebagian besar anak usia sekolah khususnya anak usia sekolah dasar karena

harganya yang terjangkau dan sebagai tambahan energi. Akan Tetapi, peranan makanan jajanan yang mudah ini belum diimbangi dengan kualitas dan nilai asupan gizi yang diharapkan (Zainuddin, 2024). Makanan jajanan anak sekolah meliputi panganan siap saji yang diproduksi melalui metode tertentu yang dapat dikonsumsi langsung oleh anak tanpa melalui pengolahan lanjutan (Damayanti & Sumeikar, 2021).

Masalah yang sering terjadi adalah banyak anak usia sekolah yang membeli makanan dan jajanan di kantin sekolah atau di tepi luar area sekolah tanpa memahami apakah makanan tersebut bergizi dan baik untuk memenuhi nutrisi dalam tubuh. Hal ini seringkali menyebabkan anak mengalami masalah kesehatan, termasuk keracunan setelah mengkonsumsi jajanan. Keracunan ini disebabkan oleh makanan yang terkontaminasi oleh mikroba, bakteri, virus, parasit, atau racun. Gejala yang muncul akibat keracunan meliputi kram perut, mual, muntah, diare, demam, tinja berdarah, pusing, lemas, atau kelelahan (Njatrijani, 2021). Ada beberapa alasan mengapa anak usia sekolah suka mengkonsumsi makanan ringan yang tidak sehat. Pertama, dari segi bentuk makanan, anak sering kali tertarik pada makanan yang memiliki warna cerah dan bau yang sedap, terutama jika banyak teman sebaya mereka juga menyukai makanan tersebut tanpa memikirkan kesehatan. Kedua, anak-anak biasanya tidak mengetahui jenis makanan sehat yang baik untuk mereka konsumsi (Utami et al., 2023).

Berdasarkan hasil survei Badan Pengawas Obat dan makanan (BPOM) tahun 2023 menyatakan BPOM berhasil menemukan 4.441 item (86.034 produk) pangan olahan TMK di 731 sarana peredaran pangan olahan. Jenis temuan itu adalah pangan tanpa izin edar(TIE)/illegal sebanyak 52,9% pada pedagang jajanan, penyakit yang muncul akibat perilaku jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food born disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nofriadi (2021) didapatkan bahwa masih banyak siswa berprilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat. Dari hasil wawancara dengan pengelola SDN. 01 Kayu Laut, diketahui bahwa pihak sekolah berupaya mengarahkan siswanya untuk membawa bekal ke sekolah yang jauh lebih sehat dan aman. Namun sebagian besar siswa lebih memilih untuk membeli jajanan yang dijajahkan di luar area sekolah yang memiliki

jenis makanan yang lebih beragam dan tampilan makanannya lebih menarik.

Permasalahan di atas dapat diatasi dengan memberikan edukasi kepada anak usia sekolah tentang jajanan sehat perlu dilaksanakan. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014). Kegiatan ini penting dilakukan karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang memerlukan perhatian dalam hal asupan makanan dan gizi. Tumbuh kembang anak sekolah yang optimal bergantung pada gizi yang baik dan berkualitas. Anak sekolah biasanya berada dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat dan aktif dan pemberian makanan yang bergizi, seimbang dan bervariasi menjamin gizi yang cukup (Harfines, 2017).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2025 di SDN 01 Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal dengan jumlah responden sebanyak 35 anak. Kegiatan menggunakan pendekatan ceramah untuk memberikan edukasi kepada anak usia sekolah mengenai pemilihan jajanan sehat anak usia sekolah. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan materi yang disajikan dalam bentuk powerpoint menggunakan Laptop dan LCD serta leaflet yang dibagikan kepada para peserta yang berisi penjelasan dan gambar untuk meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar. Pada sesi diskusi tujuannya adalah untuk lebih meningkatkan dan memantapkan pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang disampaikan serta menggali pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang sudah disampaikan. Evaluasi proses: kehadiran peserta, respon peserta selama kegiatan, ketercapaian/ proses pelaksanaan Evaluasi Hasil: meliputi bagaimana tanggapan atau respon peserta kegiatan setelah diberikan edukasi jajanan sehat pada anak sekolah dasar

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 35 orang siswa SDN 01 Kayu Laut didampingi beberapa guru kelas.

### a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan diawali dengan mengamati anak SDN 01 Kayu Laut dan meminta ijin kepada pihak sekolah untuk mengadakan edukasi kesehatan jajanan sehat pada anak usia sekolah dengan media power point bergambar animasi dan leaflet supaya

menarik minat siswa SD untuk memilih jajanan sehat. Menurut Masri, dkk (2019) media komik dapat dipilih sebagai media pendidikan untuk keamanan pangan di sekolah, karena komik adalah media cetak yang menarik dan sederhana. Septiana dan Suebah (2018) Edukasi media media kartu gambar mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan partisipasi anak di sekolah dasar saat memilih makanan ringan yang sehat di SD

b. Tahap Pelaksanaan

Pada Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan diri dari Tim Penyuluhan. Serta dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan topik “Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah”. Penyajian materi menggunakan media power pint menggunakan laptop dan LCD serta leaflet, dengan menyajikan materi dalam bentuk gambar sehingga membuat peserta tertarik untuk mengikuti dan menyikat materi dalam kegiatan edukasi tersebut. Para peserta tampak antusias dan bersemangat saat pemateri memaparkan materinya terkait jajanan sehat, karena banyak anak SDN tersebut yang masih suka jajan sembarangan. Menurut Syarifuddin, dkk (2022) mengatakan bahwa kegiatan PKM Jajanan sehat ini menyampaikan konsep perubahan perilaku untuk mencegah camilan yang tidak sehat dikonsumsi dan memastikan bahwa kegiatan ini memiliki efek positif pada peningkatan pengetahuan anak -anak di kelas..

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dapat dilihat bahwa kegiatan edukasi kesehatan berjalan dengan lancar dan baik, para siswa sangat antusias dan bersemangat selama proses kegiatan. Siswa juga aktif bertanya dan menjawab saat diberi kesempatan untuk bertanya. Beberapa mahasiswa dievaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman materi yang disampaikan, siswa tersebut mampu menjelaskan terkait jajanan sehat yang baik dikonsumsi dan jajanan tidak sehat yang tidak baik dikonsumsi. Menurut Amira, dkk (2021) Edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar dengan menggunakan metode bermain sambil belajar yang ditunjang dengan media edukasi menjadi faktor penting untuk dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar. Pemberian edukasi jajanan sehat mengubah pengetahuan siswa sekolah dasar tentang cara memilih jajanan

sehat dilihat dari hasil pre dan post test kegiatan edukasi jajanan sehat (Arza, dkk, 2020)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pentingnya edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar sebagai bentuk kontribusi petugas kesehatan dalam menciptakan generasi yangunggul dari pemilihan makanan sehat, dilihat dari maraknya jajanan tidak sehat yang sering berada di lingkungan sekolah anak dengan harga yg murah tetapi tidak sehat. Dampak dari jajan tidak sehat ini membuat anak sakit sehingga tidak mengikuti pembelajaran sekolah dan ketinggalan pembelajaran, dalam hal ini bukan hanya siswa SD yang ikut mendengarkan edukasi, tetapi guru sekolah juga berperan dalam mengelola kantin sekolah yang sehat, sehingga terbentuknya generasi yang sehat dan cerdas.

#### 5. REFERENSI

- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130-138.
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37.
- BPOM. (2021). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. In Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. *Journal Nutrition American Journal of Nutrition* Bertalina. Bobak, dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. *Nutrition Biochemistry*. London: Academic Press. Cahya, A (Vol. 130, Issue 41).
- BPOM (2023) “Laporan Kinerja Interim TW II 2023”, pp. 1–23
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392–400.
- Harfines, P, P, dan Fithia, D.P. 2017. Hubungan Stunting dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Daerah Kumuh, Kotamadya Jakarta Pusat. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45 (1) : 45-52
- Hateriah S, & Kusumawati L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan.

- Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan,12(1), 57–69.
- Masri, E., Wahyuni, N. P., & Rini, A. M. (2019). Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik.Jurnal Kesehatan Perintis,6(2), 177-185.
- Njatrijani, R. (2021). Pengawasan Keamanan Pangan. Law, Development and Justice Review, 4(1), 12– 28.
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). Jurnal Abdimas Kesehatan PerintisEdukasi Kesehatan Jajanan SehatPada Siswa Di Sdn 15 Nagari KubangPipik Kecamatan Baso. 1(2), 55– 58.
- Notoadmojo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Septiana, P., & Suaebah, S. (2019). Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SD Negeri Pontianak Utara.Pontianak Nutrition Journal(PNJ),1(2), 56.
- Syarifuddin, dkk. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Vol.6 No.1
- Utami, K. D., Sumiyarini, R., Ferianto, Hastari, F., & Septiyani, A. D. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Dengan Menggunakan Media Animasi di SDN Banguntapan. Journal of Innovation in Community Empowerment, 5(2), 69–75.
- Zainudin, Rahman, Kasmad, Alam, Malik (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Media Edukasi, Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan , 7 (1), 78-86

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

